تقرحات الفم والحلق

تحدث هذه التقرحات غالباً عند التعرض للعلاج الكيميائي أو العلاج بالاشعاع وأحياناً تحدث نتيجة للالتهابات

الإرشادات التالية قد تساعد على تخفيف أعراض هذة التقرحات:

- تناول الأطعمة اللينة والمهروسة التي يسهل مضغها وبلعها مثل:
  - الميلك شيك (الحليب المخفوق)، الجبن، الزبادي، المهلبية والجلي
  - الفواكه اللينة مثل الموز، صلصه التفاح، الخوخ، الكمثرى، المشمش والبطيخ
  - البطاطا المهروس والنودلز (الشعيريه)، دقيق الشوفان أو حبوب الطبخ الأخرى مثل الجريش، الهريس المعكرونة بالجبن، البيض المخفوق، الخضار المسلوقة و المهروسة مثل البازلاء والجزر
- تجنب الأطعمة والمشروبات التي قد تهيج تقرحات الفم مثل :
  - الفواكه الحمضية والعصائر الحامضة مثل :الليمون، الجريب فروت، البرتقال
  - صلصة الطماطم، صير الطماطم و الطماطم، الخضار النيئ
  - التوست والبسكويت أو الأطعمة الخشنة والجافة، الأطعمة المالحة أو كثيرة التوابل والبهارات
- تجنب غسول الفم الصناعي الذي يحتوي على الكحول.
- أطبخ الأطعمة حتى تصبح لينة و طرية جداً.
- قطع الطعام إلى قُطع صغيرة، استخدم الخلاط لهرس الطعام.
- أخلط الطعام مع الصوص أو الزبدة أو المارجرين ليسهل البلع.
- استخدم المصاص لشرب السوائل و استخدم ملعقة الشاي لتناول الطعام.
- تناول الأطعمة الباردة أو في درجة حرارة الغرفة وابتعد عن الأطعمة الحارة لأنها من الممكن أن تهيج تقرحات الفم. كذلك حاول مص رقائق من الثلج.
- إذا كانت لديك صعوبة في البلع قم بإمالة رأسك إلى الخلف ومن ثم إلى الأمام فربما يساعدك ذلك على البلع.
- إذا كنت تعاني من مشاكل في الأسنان قم بإستشارة طبيب الأسنان فقد يوصيك بإستخدام مواد خاصة للتنظيف.
- أشطف فمك بالماء بين الحين والآخر للتخلص من بقايا الطعام العالقة والبكتيريا.
- استشر طبيبك حول استخدام المخدر الموضعي لتستخدمه أثناء تناولك للوجبة.

Sore Mouth or Throat

Mouth sores and a sore throat or esophagus often result from radiation therapy, chemotherapy or infection.

Here are some suggestions that may help:

- Try soft foods that are easy to chew and swallow, such as:
- Milkshakes, Cottage cheese, yogurt, custards and gelatin
- Bananas, applesauce and other soft fruits (Peach, pear, apricot and watermelon)
- Oatmeal or other cooked cereals e.g. Jareesh or hares. Mashed potatoes, noodles, macaroni with cheese and scrambled eggs. Pureed or mashed vegetables such as peas and carrots
- Avoid foods or liquids that can irritate your mouth. These include:
- Oranges, grapefruits, lemons, or other citrus fruit or juice.
- Tomato (sauces or juice) or raw vegetables,
- Spicy or salty foods. Granola, toast, crackers, or other rough, coarse, or dry foods
- Commercial mouthwashes that contain alcohol
- Cook foods until they are soft and tender
- Cut foods into small pieces, use a blender or food processor to puree your food
- Mix food with butter, margarine, thin gravy, or sauce to make it easier to swallow.
- Use straw to drink liquids, use a smaller-than-usual spoon.
- Try foods cold or at room temperature, hot foods can irritate a tender mouth and throat. Try sucking on ice chips
- If swallowing is hard, tilting your head back then moving it forward may help.
- If your teeth and gums are sore, your dentist may be able to recommend a special product for cleaning your teeth.
- Rinse your mouth often with water to remove food and bacteria and to promote healing.
- Ask your doctor about anesthetic lozenges and spray that can numb your mouth and throat long enough for you to eat meals.

Reference:
A.S.P.E.N reprinted from national cancer institute NIH publication NO06-2079, revised July 1997 printed August 2006